ISSN : 2685-9092 Vol. 3 No. 1 (Mei, 2021)

Adolescent Anxiety and Motivation in Seeking Entertainment During the Covid-19 Pandemic

Nurlaela Hamidah, Rizka Amalia Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Bandung

Email: nurlaela.hamidah@umbandung.ac.id

ABSTRACT

Since the beginning of March 2020 the Covid 19 virus began to spread widely in Indonesia after previously spreading widely from the beginning of its spread in China then its spread to several European and Asian countries. The condition of the spread of the Covid 19 virus which was so quickly responded to by the government quite swiftly and responsively where the government made various policies to deal with and overcome the Covid 19 pandemic. With the government policies that have been put in place related to the spread of the Covid 19 Virus, people just stay at home because all work and educational activities are carried out at home due to the emergence of the implementation of work from home and study from home. Limitations to interact with each other directly, face to face and meet physically make humans have a fairly low level of communication and mobility of activities where they are conditioned to do their respective jobs without meeting with fellow individuals,even to communicate briefly even now feels very difficult to do directly. These conditions encourage the emergence of feelings of loneliness and boredom by individuals, especially adolescents. In general psychological concepts, there is a theory that explains that individual motivation is related to the emotions they feel. Because basically individuals do something because of the feelings that they feel and provide a stimulus to act according to their mindset. In relation to the problems discussed in this article, the motivation of adolescents to seek entertainment is influenced by emotions in the form of anxiety, boredom, and loneliness that they feel so that they feel they need to transfer these emotions as a form of self-control. This article aims to analyze the relevance of the theory of motivation and emotion to adolescent behavior during the pandemic, namely seeking entertainment for the anxiety they feel. The research method uses qualitative methods with library research.

Keywords: Adolescents, Anxiety, Covid-19, Emotion, Motivation

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah melanda berbagai belahan dunia termasuk Indonesia hampir mendekati 2 tahun lamanya, pasca diberlakukannya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di wilayah terdampak akibat deklarasi Covid-19 sebagai pandemi global oleh WHO pada bulan Maret tahun 2020. Sejak saat itu semua memiliki keterbatasan aktivitas yang disebabkan oleh Covid-19 (Tuwu, 2020). Pengendalian penyebaran virus dilakukan pemerintah dengan mengeluarkan kebijakan (Smith & Lim, 2020). Secara spesifik, kebijakan mencakup: 1) tetap tinggal di rumah (*stay at home*); 2) pembatasan sosial (*social distancing*); 3) pembatasan fisik (*physical distancing*); 4) penggunaan alat pelindung diri (masker); 5) menjaga kebersihan (mencuci tangan); 6) Belajar di rumah (Online/Virtual); bekerja di Rumah (*work from home*); Menghindari kerumunan; mengurangi mobilitas; pembatasan sosial berskala besar (PSBB); 9) pemberlakukan kebijakan *new normal*; hingga yang terakhir, 10) Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) (Tuwu, 2020). Kebijakan ini bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus (Tuwu, 2020).

Kebijakan pemerintah yang melarang warga untuk melakukan kegiatan di luar rumah tentu sangat bertentangan dengan kebiasaan warga sebelum adanya wabah (Tuwu, 2020). Salah satu kebiasaan yang berubah tentunya tidak bisa berinteraksi seperti sebelumnya. Keterbatasan untuk berinteraksi secara langsung membuat manusia memiliki tingkat komunikasi dan aktivitas yang cukup minim dimana selama ini mereka aktifitas dan pekerjaan masing-masing dilakukan tanpa bertemu secara langsung dengan sesama

individu, bahkan untuk berkomunikasi secara singkat pun saat ini terasa sangat sulit dilakukan. Jika kita menyebutkan struktur usia penduduk, kelompok rentan yang terkena dampak kesehatan jiwa dan psikososial akibat kebijakan ini salah satunya remaja. Ruang terbatas untuk aktivitas dan interaksi minimal dengan teman sebaya selama pandemi akan memengaruhi kesehatan mental mereka (Vibriyanti, 2020). Seluruh aktifitas pendidikan diarahkan dilakukan secara virtual (online) menggunakan flatform digital berupa *whatsApp, gmeet, zoom meet,* dll mengakibatkan reaksi emosi seperti rasa kesepian dan kebosanan oleh individu, terutama remaja.

Remaja merupakan klasifikasi usia bagi individu yang berumur 12-18 tahun (Hurlock, 2003). Pada umumnya, remaja masih tergolong rentan dalam pengendalian emosinya karena ketidakstabilan kemampuan untuk mengendalikan diri. Rasa bosan dan kesepian pada remaja di masa Pandemi Covid-19 ini mendorong munculnya emosi berupa rasa cemas pada remaja sebab merasa tertekan oleh keadaan dengan akses sosial yang terbatas. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) merilis data yang menunjukkan bahwa 64,3 % dari 1.522 responden mengalami kecemasan dan stress sebagai dampak dari adanya pandemi Covid-19 (Callistasia, 2021). Sebagian besar responden terdiri dari perempuan sebanyak 76,1% yang berusia dari 14 tahun-71 tahun. Mereka berasal dari beberapa wilayah yaitu Jawa Barat (23,4%), Jawa Tengah (15,5 %), Jawa Timur (12,8%), dan DKI Jakarta (16,9%). (Callistasia, 2021).

Faktanya, pada masa pandemi COVID-19 saat ini, semua orang dari segala usia merasa was-was, tidak hanya remaja, tapi juga orang tua, semua kalangan apapun pekerjaannya, sedang mengalami kecemasan kolektif terkait keganasan dan kecepatan penyebaran dari virus yang mematikan ini. Namun, para remaja merupakan sasaran utama kecemasan karena tingkat kontrol emosi mereka yang belum begitu baik. Menurut survei National Institutes of Health, dalam keadaan normal, gangguan kecemasan di kalangan remaja terjadi pada 20% remaja berusia 13-18 tahun (Callistasia, 2021). Jika kondisi yang dihadapi anak muda memberikan situasi yang memikat dan membuat mereka merasa frustasi, seperti saat pandemi Covid-19 saat ini, hal ini pasti akan meningkat. Bosan, kesepian hingga stress merupakan salah satu dari sekian banyak keluhan para murid khusunya para remaja saat pandemi.

Kecemasan merupakan respon pertahanan diri, ketika seseorang tidak memiliki rasa cemas, seperti bepergian tanpa kecemasan tidak kondusif untuk perlindungan diri, tetapi pertanyaannya adalah apakah kecemasan itu terlalu besar dan menyebabkan kecemasan patologis. Jika gangguan kecemasan terus berlanjut dalam banyak kasus dan menunjukkan reaksi panik yang berlebihan, maka akan menyebabkan gangguan fisik dan kognitif serta mengganggu fungsi sosial dan peran, yang dianggap mengganggu. Kecemasan yang pada dasarnya normal dapat menyelamatkan dirinya sendiri, dan akan sangat berkurang setelah penyebab stres menghilang (Rochmawati, 2020). Dalam keadaan cemas, individu akan cenderung menganalisis aspek-aspek sebagai solusi atau jalan keluar atas emosi yang mereka rasakan tersebut. Dengan kata lain, individu akan berusaha keluar dari kecemasannya dengan melakukan hal-hal yang menurut mereka dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang dirasakan. Dalam kaitannya dengan kecemasan, banyak individu yang termotivasi untuk mencari hiburan dalam waktu senggang untuk sejenak melepas rasa cemas akibat tekanan yang dialami selama pandemi berlangsung.

Dalam konsep psikologi, terdapat teori yang menjelaskan bahwa motivasi individu berhubungan dengan emosi yang mereka rasakan. Karena pada dasarnya, individu melakukan suatu hal karena dorongan perasaan yang mereka rasakan dan memberikan stimulus untuk bertindak sesuai pola pikir mereka. Menurut Hayat (2014) kecemasan berasal dari berbagai emosi yakni keadaan sedih, marah, malu, rasa bersalah, serta minat. Berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam artikel ini, motivasi individu untuk mencari hiburan kemungkinan mendapat pengaruh dari emosi berupa rasa cemas, stres, dan kesepian yang mereka rasakan sehingga merasa membutuhkan pengalihan atas emosi merupakan bentuk kontrol diri.

Tujuan penulisan artikel ini adalah menganalisis relevansi teori motivasi dan emosi dengan perilaku remaja yaitu mencari hiburan atas kecemasan yang mereka rasakan di masa pandemi. Analisis dilakukan berdasarkam situasi faktual yang sedang terjadi saat pandemi dan dikaji menggunakan teori psikologi yang sesuai.

METODE

Metode penulisan artikel ilmiah ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu riset fenomenologi (*phenomenological reseach*) yang mendeskripsikan pengalaman kehidupan manusia tentang suatu fenomena tertentu seperti yang dijelaskan oleh partisipan yang mengalami fenomena tersebut. (Creswell, 2016). Fenomena yang diangkat yaitu terkait aspek kecemasan yang muncul dan dirasakan oleh para remaja saat pandemi Covid 19 sebagai akibat beberapa pemberlakuan kebijakan pemerintah untuk membatasi

interaksi sosial yang bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus Covid 19 sehingga memotivasi para remaja ini untuk menanggulangi kecemasan yang dirasakan dengan mencari hiburan. Fenomena ini dikaji secara kualitatif karena muncul dalam *setting* yang alamiah dimana di dalamnya terdapat perilaku dan peristiwa kemanusiaan yang terjadi di masa pandemi Covid 19 (Creswell, 2016). Selain itu penulis juga menggunakan penelitian kepustakaan, penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan), baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian terdahulu (Hasan, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Leeper (dalam Walgito, 2004) mengajukan teori emosional terkait dengan motivasi. Menurutnya, garis pemisah antara emosi dan motivasi sangat sempit. Misalnya, rasa takut (*fear*) adalah emosi, tetapi juga motif yang mendorong perilaku, karena ketika orang takut, orang termotivasi untuk bertindak menuju suatu tujuan (tujuan yang jelas). Teori menyebutkan emosi menghasilkan motivasi. Selain itu, sebagian orang percaya bahwa motivasi atau dorongan (*drive*) hanya memberikan informasi tentang kebutuhan sementara. Asumsi dorongan ini memberi tahu kita bahwa membutuhkan makanan, begitu pula air. Motivasi semacam ini adalah emosi yang membangkitkan energi untuk motivasi sehingga terjadilah motivasi (Walgito, 2004).

Mengenai hubungan antara emosi dan motivasi, ada teori yang disebut teori gairah. Teori ini merupakan teori hubungan antara emosi dan perilaku. Teori ini biasa disebut teori *arousal*. *Arousal* adalah suatu gejala yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Hal ini mengacu pada intensitas gairah seseorang saat melakukan sesuatu kegiatan (Rohmansyah, 2017). Individu mengurangi ketegangan, sehingga individu tersebut mempertahankan fluktuasi atau gairah pada situasi yang minimal dan relatif rendah. Namun, pandangan selanjutnya berpendapat bahwa keadaan ini sulit dipertahankan karena individu kadang-kadang mencoba meningkatkan ketegangannya, dan di lain waktu ia mengurangi ketegangannya.

Disituasi pandemi saat ini remaja merasakan emosi berupa kecemasan atau ketakutan yang mana menimbulkan stres dan memengaruhi motivasi atas adanya motif atau dorongan untuk cenderung melakukan tindakan demi memenuhi kebutuhannya atau dapat dikatakan sebagai *motivational power*. Remaja akan mencari hiburan sebagai bentuk upaya mereka dalam mengurangi ketegangan (*tension*) atas stres yang dialami. Vibriyanti (2020) mengatakan tahapan remaja saat mereduksi kecemasan yang mereka rasakan dijelaskan dalam beberapa proses yaitu: (1) Individu merasa bahwa pandemi Covid 19 merupakan kondisi yang mencekam dan memberikan mereka tekanan atas segala keterbatasan yang ada. Hal ini mengaktifkan stimulus sebagai penerimaan ancaman; (2) Individu memberikan persepsi atas bahayanya kondisi lingkungan berdasarkan perilaku, wawasan, pola pikir, kemampuan, serta pengalaman individu sebelumnya; (3) Individu mengalami reaksi kecemasan atas reaksi fisiologis setelah mengolah informasi mengenai pandemi; (4) Individu berupaya untuk menemukan solusi agar dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan yang ada melalui aktivitas kognitif maupun motorik (dalam kasus yang dibahas berupa perilaku individu untuk mencari hiburan); (5) Individu merasa telah menemukan solusi untuk bertahan dan digunakan sebagai proyeksi yang berkelanjutan (dalam kasus ini berupa perilaku berulang dari individu untuk mencari hiburan).

Berdasarkan tahapan-tahapan tersebut, tahap pertama menjadi kunci utama penyebab kecemasan. Aktifnya stimulus penerimaan ancaman dapat terjadi jika individu memperoleh informasi mengenai Covid 19 yang dianggap seperti ancaman (Vibriyanti, 2020). Misalnya seperti informasi-informasi yang menunjukkan bahaya atau informasi yang menyebarkan hoax terkait Covid 19. Masuknya informasi yang tidak terseleksi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang di masa pandemi Covid 19. Informasi yang bersifat positif akan mengurangi tingkat kecemasan individu, namun informasi yang bersifat negatif akan meningkatkan kecemasan hingga semakin parah. Penyeleksian informasi menjadi hal yang penting untuk dilakukan.

Penyeleksian informasi juga dapat mempengaruhi tahap kedua, yakni proses pemberian persepsi. Informasi yang tidak terseleksi hanya menimbulkan persepktif negative, dimana hal ini berpengaruh pada respon perilaku tiap-tiap individu. Perspektif negative akibat kecemasan yang tidak terkendali dapat menimbulkan respon perilaku yang tidak terkendali pula, contohnya seperti peristiwa *panic buying* yang pernah terjadi di beberapa negara di dunia. (Vibriyanti, 2020). Untuk mencegah hal tersebut beberapa upaya bisa dilakukan untuk menyeleksi informasi diantaranya yakni: membatasi asupan informasi negatif terkait Covid 19 yang diterima; hanya menerima informasi terkait Covid 19 dari sumber-sumber terpercaya; menghindari informasi yang masih simpang siur atau belum terkonfirmasi oleh tenaga kesehatan, satgas

Covid 19 dan pihak berwenang lainnya; serta mencari informasi positif terkait pencegahan Covid 19 di sumber-sumber yang terpercaya.

Namun jika individu tersebut sudah memasuki tahap ketiga, yakni munculnya reaksi kecemasan, perilaku yang timbul hanyalah mencari solusi agar reaksi-reaksi kecemasan tersebut tidak berpengaruh buruk pada kehidupan sehari-hari. Adriani (2011) mengatakan, terdapat tiga jenis reaksi kecemasan yang biasanya muncul, yakni reaksi secara fisik, kognitif (padangan, perspektif atau pemikiran), dan tingkah laku. Contoh gejala yang timbul akibat reaksi kecemasan secara fisik yakni, detak jantung yang meningkat dengan kencang, ketidakmampuan mengatur nafas, pusing, dan sebagainya. Untuk gejala yang timbul akibat reaksi kecemasan secara kognitif yakni, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, selalu berprasangka buruk, dan sebagainya. Sedangkan gejala yang timbul akibat reaksi kecemasan secara tingkah laku yakni, mudah menangis, marah, gelisah, dan lain lain.

Tahap keempat, individu yang mengalami kecemasan tersebut biasanya mencari solusi untuk mengatasi stressnya (Vibriyanti, 2020). Ballesteros & Whitlock (dalam Muslim, 2020) mengemukakan dua jenis cara mengatasi stress, yakni: (1) Strategi yang baik dalam menghadapi stres, contohnya berolahraga secara rutin, memiliki alokasi waktu untuk beristirahat dan perawatan diri, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, membuat manajemen waktu dan meditasi. (2) Strategi yang tidak baik dalam menghadapi stress, contohnya mengonsumsi alkohol dan narkotika, menunda-nunda pekerjaan, menyakiti diri sendiri, dan makan/minum berlebihan. Terakhir, jika solusi tersebut sudah ditemukan, maka individu tersebut dapat melakukan tahap kelima, yakni penggunaan solusi yang didapatkan secara terus menerus dan berkelanjutan (Vibriyanti, 2020).

Remaja merupakan klasifikasi usia bagi individu yang berumur 12-18 tahun (Hurlock, 2003). Pada masa ini tugas perkembangan yang tersulit adalah berhubungan dengan adaptasi pada lingkungan sosial (Hurlock, 2003). Adanya wabah virus corona, proses pembelajaran menjadi berubah dari tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh atau dikenal dengan system dalam jaringan (daring) (Syamsudin, 2021). Akibat yang terjadi dari pembelajaran daring/online yaitu terdapatnya hambatan dalam menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring, serta mengakibatkan kejenuhan yang terlalu lama akibat dari belajar di rumah (Santosa, 2020). Hasil pendidikan sepanjang masa pandemi Covid- 19 mengakibat kan dampak psikologis yang terjadi semacam kecemasan ataupun ketakutan yang berlebihan sehingga siswa merasakan perasaan tertekan, stress serta kecemasan (Nurkholis, 2020).

Remaja masih tergolong rentan dalam pengendalian emosinya karena ketidakstabilan kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Rasa bosan dan kesepian pada remaja di masa Pandemi Covid-19 ini mendorong munculnya emosi berupa rasa cemas pada remaja sebab merasa tertekan oleh keadaan dengan akses sosial yang terbatas. Siswa juga menjadi malas dan jenuh belajar serta kurang bersosialisasi karena lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah (Syamsudin, 2021). Kejenuhan belajar berasal dari rutinitas yang monoton, seperti tugas yang terlalu banyak, kurangnya kontrol diri, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami (Agustina, 2019). Adanya pandemi yang mengharuskan isolasi fisik maupun isolasi psikologis juga menyebabkan suatu respon yang nantinya mengakibatkan timbulnya impulsifitas salah satunya impulsifitas kognisi yang berkaitan dengan berkurangnya kemampuan berpikir, memori, dan berbahasa (BEM FKG UGM, 2020). Hal ini memicu reaksi kecemasan ini memicu remaja mencari solusi agar reaksi-reaksi kecemasan tersebut tidak berpengaruh buruk pada kehidupannya sehari-hari. Kecemasan dapat disebabkan diantaranya pikiran-pikiran negatif, ketidakpastian akan masa depan, hingga ketidakstabilan situasi dan kondisi (Putri & Septiawan, 2020).

Individu berupaya untuk menemukan solusi agar dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan yang ada melalui aktivitas kognitif maupun motorik (Vibriyanti, 2020). Dalam konteks ini remaja akan cenderung memilih hiburan untuk mengatasi stresnya seperti berolahraga, bermain games online atau konvensional, membuat kerajinan tangan, menonton film, atau mungkin hanya sekedar mengobrol dengan teman melalui daring. Jika solusi ini tepat maka penggunaan solusi yang didapatkan secara terus menerus dan berkelanjutan (Vibriyanti, 2020). Remaja akan mengurangi ketegangan, sehingga individu tersebut mempertahankan fluktuasi atau gairah dalam keadaan yang minimal dan relatif rendah. *Arousal* inilah yang menjadi dasar intensitas gairah seseorang dalam rangka melakukan sesuatu kegiatan (Rohmansyah, 2017).

KESIMPULAN

Sikap remaja untuk mencari hiburan di masa pandemi Covid 19 saat ini dilatarbelakangi oleh emosi berupa rasa cemas atas tekanan yang mereka hadapi selama pandemi. Kejadian ini relevan dengan konsep psikologi umum yaitu teori hubungan motivasi dengan emosi yang menyatakan bahwa motivasi individu dilatarbelakangi oleh emosi yang mereka rasakan. Remaja dengan kecemasan di masa pandemi cenderung

berupaya untuk mengurangi rasa cemas tersebut dengan melakukan hal-hal yang berdampak pada pengurangan *tension* mereka, yaitu mencari hiburan.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, S. N., & Satiadarma, M. P. (2011). Efektivitas Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Pasien Leukemia. *Indonesian Journal of Cancer,* 5(1), 31-47.

Agustina, P., Bahri, Syaiful, B., & Bakar, A. (2019). *Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya.* Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 4 (1), 96–102.

Callistasia, W. (2021). Covid-19: "Stres, Mudah Marah, Hingga Dugaan Bunuh Diri", Persoalan Mental Murid Selama Sekolah Dari Rumah. diakses pada https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502.

Creswell, John W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran. (Edisi ke Lima).* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia),* 6(1), 1-4.

BEM FKG UGM. (2020). Pandemi dan Mental Health: Meringkas Isu Kesehatan Mental Selama Satu Tahun Era Pandemi. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran Gigi. diakses pada https://bem.fkg.ugm.ac.id/2021/01/10/kajian-pandemi-dan-mental-health/

Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, *12*(1), 52–63. https://doi.org/10.18592/ khazanah.v12i1.301.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.

Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39-49.

Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Academica*, 4(2), 199-216.

Rochmawati, I. (2020). *Reportase Webinar Mengelola Kecemasan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19.* Forum Manajemen Covid-19. Diakses melalui https://manajemencovid-dirs.net/index.php/2020/04/16/reportase-webinar-mengelola-kecemasan-pada-remaja-selama-masa-pandemi-covid-19-rabu-15-april-2020-pukul-13-00-15-00/.

Rohmansyah, N. A. (2017). Hubungan Kegairahan (*Arousal*) dengan Performa Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 59-69

Santoso, S. A. (2020). *Covid-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. Mbridge Press: Jakarta.

Smith, B., & Lim, M. (2020). How The COVID-19 Pandemic is Focusing Attention on Loneliness and Social Isolation. *Public Health Research & Practice*, 30(2), 1-4.

Syamsuddin. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Di Masa Pandemic Covid 19 Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sd Inpres 1 Tatura Kota Palu. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(1), 45-50.

Tuwu, D. (2020). Kebijakan Pemerintah dalam Penanganan Pandemi Covid-19. *Journal Publicuho*, 3(2), 267-278.

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69-74. Diakses melalui https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/view/550/pdf.

Walgito, B. W. (2004). Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset